

Période de Noël

DU 22 AU 27 DÉCEMBRE 2025

SALLE

FITNESS

FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15		<div><div>YOGA</div><div>60'</div></div>	<div><div><div>NEW</div>LES MILLS BODYBALANCE</div><div>45'</div></div>		
9h30	<div><div>LES MILLS BODYPUMP</div><div>30'</div></div>				<div><div>LES MILLS BODYPUMP</div><div>60'</div></div>
10h00	<div><div>LES MILLS CORE</div><div>30'</div></div>		<div><div>ZUMBA</div><div>45'</div></div>		
10h15		<div><div>ABDOS FESSIERS CUISSES</div><div>45'</div></div>			
10h30	<div><div>GYM ENTRETIEN</div><div>60'</div></div>			<div><div>LES MILLS BODYBALANCE</div><div>60'</div></div>	
10h45			<div><div><div>NEW</div>STRETCHING</div><div>60'</div></div>		
11h15		<div><div>STRETCHING</div><div>45'</div></div>			
12h30	<div><div>LES MILLS BODYBALANCE</div><div>45'</div></div>	<div><div>LES MILLS BODYPUMP</div><div>30'</div></div>		<div><div>PILATES</div><div>45'</div></div>	
13h00		<div><div>LES MILLS BODYCOMBAT</div><div>30'</div></div>			
17h00	<div><div>ABDOS FESSIERS CUISSES</div><div>45'</div></div>	<div><div>LES MILLS BODYBALANCE</div><div>45'</div></div>		<div><div>LES MILLS BODYPUMP</div><div>45'</div></div>	
17h45	<div><div><div>NEW</div>CARDIO DANSE</div><div>45'</div></div>	<div><div>STEP DÉBUTANT</div><div>45'</div></div>		<div><div>LES MILLS BODYATTACK</div><div>45'</div></div>	
18h30	<div><div>LES MILLS BODYPUMP</div><div>45'</div></div>	<div><div>LES MILLS BODYATTACK</div><div>45'</div></div>		<div><div>ZUMBA</div><div>45'</div></div>	
19h15	<div><div>LES MILLS BODYCOMBAT</div><div>45'</div></div>	<div><div>PILATES</div><div>45'</div></div>		<div><div>ABDOS FESSIERS CUISSES</div><div>45'</div></div>	

ESPACE

AQUA

AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30			<div><div>AQUA MINCEUR</div></div>		
9h30	<div><div>AQUA MINCEUR</div></div>	<div><div>aquadynamic</div></div>	<div><div>aquawork</div></div>	<div><div>aquatonus</div></div>	
10h00					<div><div>AQUA FITNESS</div></div>
10h30	<div><div>aquawork</div></div>	<div><div>AQUA FITNESS</div></div>			
12h30		<div><div>AQUA TRAINING</div></div>	<div><div>aquadynamic</div></div>		
15h15	<div><div>AQUA FITNESS</div></div>	<div><div>aquadynamic</div></div>		<div><div>AQUA MINCEUR</div></div>	
17h30	<div><div>aquacombat</div></div>	<div><div>AQUA FITNESS</div></div>			
18h30	<div><div>aquadynamic</div></div>			<div><div>AQUA FITNESS</div></div>	
19h30		<div><div>AQUA MINCEUR</div></div>			

ESPACE

AQUA

AQUABIKE*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
10h30			<div><div>AQUABIKE</div></div>	<div><div>AQUABIKE</div></div>	
11h00					<div><div>AQUABIKE</div></div>
12h30	<div><div>AQUABIKE</div></div>				
17h30				<div><div>AQUABIKE</div></div>	
18h30		<div><div>AQUABIKE</div></div>			
19h30	<div><div>AQUABIKE</div></div>				

* non compris dans le forfait

SALLE

RPM

RPM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h00	<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>	<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>		<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>		<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>
9h00	<div><div>RPM</div><div>30'</div></div>	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>	<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>			<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>	<div><div>RPM</div><div>30'</div></div>
9h30	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>		<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>	<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>	<div><div>LES MILLS RPM</div><div>45'</div></div>	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>	<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>
10h30	<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>	<div><div>LES MILLS RPM</div><div>45'</div></div>	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>	<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>	<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>		<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>
10h45						<div><div>LES MILLS RPM</div><div>45'</div></div>	
12h30		<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>			<div><div>sprint</div><div>30'</div></div>		<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>
13h00	<div><div>sprint</div><div>30'</div></div>		<div><div>sprint</div><div>30'</div></div>				
14h30	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>		<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>	<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>	<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>	
16h30	<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>	<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>		<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>		<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>
17h30			<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>			<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>
17h45	<div><div>sprint</div><div>30'</div></div>						
18h30	<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>	<div><div>LES MILLS RPM</div><div>45'</div></div>	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>		<div><div>sprint</div><div>30'</div></div>	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>	<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>
18h45				<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>			
19h15	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>		<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>		<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>	<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>	

LE STUDIO

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
12h30	<div><div>TRX</div></div>	<div><div>BOXING</div></div>	<div><div>LES MILLS GRIT</div></div>	
13h00				<div><div>BOXING</div></div>
17h45		<div><div>HITT</div></div>		<div><div>TRX</div></div>
18h30	<div><div>BOXING</div></div>			

Horaires Accueil du Club :

Lundi, Mardi & Vendredi : 9h - 20h

Mercredi & Samedi : 9h - 13h30

Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 6h à 23h

*Sous conditions. Renseignements à l'accueil

Profitez du LIBRE ACCÈS

24 Décembre à partir de 13h30

& 25 Décembre toute la journée

Horaires Garderie :

Mercredi : 9h15 - 11h30

Lundi, Mardi & Vendredi : 16h55 - 19h30

Garderie fermée du 22 au 27 Décembre inclus

Période de Noël

DU 29 DÉCEMBRE 2025 AU 03 JANVIER 2026

SALLE

FITNESS

FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15		<div><div>YOGA</div><div>60'</div></div>	<div><div>LES MILLS BODYBALANCE</div><div>45'</div></div>		
9h30	<div><div>LES MILLS BODYPUMP</div><div>30'</div></div>				<div><div>LES MILLS BODYPUMP</div><div>60'</div></div>
10h00	<div><div>LES MILLS CORE</div><div>30'</div></div>		<div><div>ZUMBA FITNESS</div><div>45'</div></div>		
10h15		<div><div>ABDOS FESSIERS CUISSES</div><div>45'</div></div>			
10h30	<div><div>GYM ENTRETIEN</div><div>60'</div></div>			<div><div>LES MILLS BODYBALANCE</div><div>60'</div></div>	
10h45			<div><div>YIN YOGA</div><div>60'</div></div>		
11h15		<div><div>STRETCHING</div><div>45'</div></div>			
12h30	<div><div>LES MILLS BODYBALANCE</div><div>45'</div></div>	<div><div>LES MILLS BODYPUMP</div><div>30'</div></div>		<div><div>PILATES</div><div>45'</div></div>	
13h00		<div><div>LES MILLS BODYCOMBAT</div><div>30'</div></div>			
17h00	<div><div>ABDOS FESSIERS CUISSES</div><div>45'</div></div>	<div><div>LES MILLS BODYBALANCE</div><div>45'</div></div>		<div><div>LES MILLS BODYPUMP</div><div>45'</div></div>	
17h45	<div><div>CARDIO DANSE</div><div>45'</div></div>	<div><div>STEP DÉBUTANT</div><div>45'</div></div>		<div><div>LES MILLS BODYATTACK</div><div>45'</div></div>	
18h30	<div><div>LES MILLS BODYPUMP</div><div>45'</div></div>	<div><div>LES MILLS BODYATTACK</div><div>45'</div></div>		<div><div>ZUMBA FITNESS</div><div>45'</div></div>	
19h15	<div><div>LES MILLS BODYCOMBAT</div><div>45'</div></div>	<div><div>PILATES</div><div>45'</div></div>		<div><div>ABDOS FESSIERS CUISSES</div><div>45'</div></div>	

ESPACE

AQUA

AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30			<div><div>AQUA MINCEUR</div></div>		
9h30	<div><div>AQUA MINCEUR</div></div>	<div><div>aquadynamic</div></div>	<div><div>aquawork</div></div>		
10h00					<div><div>AQUA FITNESS</div></div>
10h30	<div><div>aquawork</div></div>	<div><div>AQUA FITNESS</div></div>			
12h30		<div><div>AQUA TRAINING</div></div>	<div><div>aquadynamic</div></div>		
15h15	<div><div>AQUA FITNESS</div></div>	<div><div>aquadynamic</div></div>		<div><div>AQUA MINCEUR</div></div>	
17h30	<div><div>aquacombat</div></div>	<div><div>AQUA FITNESS</div></div>			
18h30	<div><div>aquadynamic</div></div>			<div><div>AQUA FITNESS</div></div>	
19h30		<div><div>AQUA MINCEUR</div></div>			

ESPACE

AQUA

AQUABIKE*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
10h30			<div><div>AQUABIKE</div></div>	<div><div>AQUABIKE</div></div>	
11h00					<div><div>AQUABIKE</div></div>
12h30	<div><div>AQUABIKE</div></div>				
17h30				<div><div>AQUABIKE</div></div>	
18h30		<div><div>AQUABIKE</div></div>			
19h30	<div><div>AQUABIKE</div></div>				

* non compris dans le forfait

SALLE

RPM

RPM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h00	<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>	<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>		<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>		<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>
9h00	<div><div>RPM</div><div>30'</div></div>	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>	<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>			<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>	<div><div>RPM</div><div>30'</div></div>
9h30	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>		<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>	<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>	<div><div>LES MILLS RPM</div><div>45'</div></div>	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>	<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>
10h30	<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>	<div><div>LES MILLS RPM</div><div>45'</div></div>	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>	<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>	<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>		<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>
10h45						<div><div>LES MILLS RPM</div><div>45'</div></div>	
12h30		<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>			<div><div>sprint</div><div>30'</div></div>		<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>
13h00	<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>		<div><div>sprint</div><div>30'</div></div>				
14h30	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>		<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>	<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>	<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>	
16h30	<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>	<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>		<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>		<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>
17h30			<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>			<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>
17h45	<div><div>sprint</div><div>30'</div></div>						
18h30	<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>	<div><div>LES MILLS RPM</div><div>45'</div></div>	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>		<div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div>	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>	<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>
18h45				<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>			
19h15	<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>		<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>		<div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div>	<div><div>RPM</div><div>50'</div></div>	

LE STUDIO

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
12h30		<div><div>BOXING</div></div>	<div><div>LES MILLS GRIT</div></div>
18h30	<div><div>BOXING</div></div>		

Horaires Accueil du Club :

Lundi, Mardi & Vendredi : 9h - 20h

Mercredi & Samedi : 9h - 13h30

Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 6h à 23h

**Sous conditions. Renseignements à l'accueil*

Profitez du LIBRE ACCÈS

31 Décembre à partir de 13h30

& le 1er Janvier 2026 toute la journée

Horaires Garderie :

Mercredi : 9h15 - 11h30

Lundi, Mardi & Vendredi : 16h55 - 19h30

Garderie fermée du 31 Décembre après-midi au 1er Janvier 2026 inclus